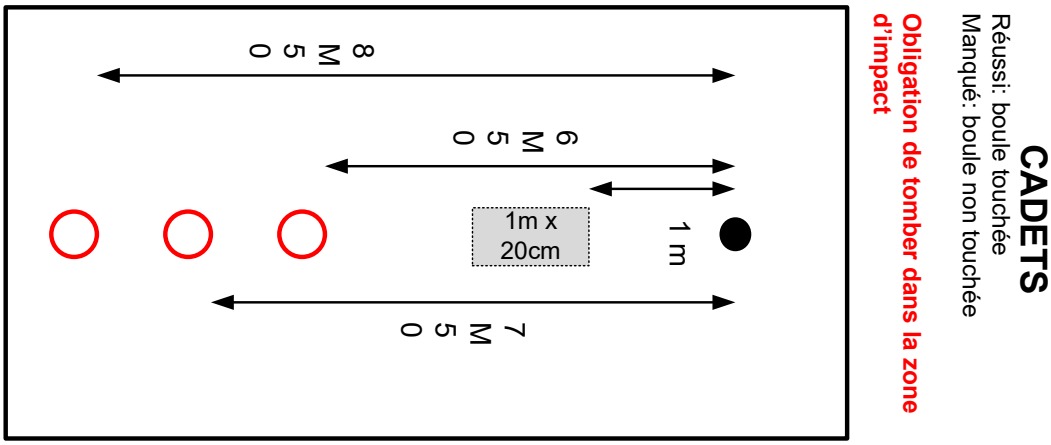
Titre: TIR A LA RAFLE – Boule seule	SEANCE 5		Fiche pédagogique spécifique : C132.2	
Public ciblé	Benjamins	Minimes	Cadets	Juniors
Compétence	**C1 :Utiliser la notion d'affrontement**	**C2 :Maitrise de la motricité du lancer**	**C3 :Jouer en partie officielle**	**C4 : Gérer sa condition mentale et physique**
Niveau	*DECOUVERTE /INITIATION*		*PERFECTIONNEMENT/ENTRAINEMENT*	

C 13 CHOISIR UNE TACTIQUE PERTINENTE - ENLEVER

C132 OBJECTIF **Ce qu'il y à apprendre**	**Tirer pour faire passer, enlever de façon régulière**
BUT Ce qu'il y a à faire	**Tirer à la Rafle de façon répétée**
DISPOSITIF : ORGANISATION ET AMENAGEMENT	1er Passage : 10 boules tirées par distance (3 distances) 2ème Passage : 3 boules tirées par distances 3ème passage : **Le défi** avec 6 boules vous devez toucher aux 3 distances Compléter au fur et à mesure le tableau des résultats. Distance 1 : 6m50 Distance 2 : 7m50 Distance 3 : 8m50 
CRITERES DE REALISATION/OU DE REUSSITE	**La boule de tir doit tomber dans la zone d'impact** 0 point : boule manquée ou tir non valable (boule en dehors zone d'impact). 1 point : boule touchée et condition respectée. Pour le 3ème passage : **Le défi :** 11 points si avec 6 boules vous avez touché aux 3 distances. On ne change de distance que lorsque l'on a réussi.
CONSIGNES SUR LES MANIERES DE FAIRE Le comment faire	Je dois maîtriser ma position dans le cercle de lancer Je dois maitriser ma coordination et la hauteur de mon lancer Je dois me concentrer à chaque tir Je ne dois pas quitter la cible des yeux durant tout le mouvement. **Attention la cible est l'endroit dans la zone d'impact ou je vais envoyer ma boule**
EVOLUTIONS	Cette séance de tir devra être faite au minimum 2 fois. Vous avez la possibilité de la faire autant de fois que vous le souhaitez. Vous devez nous faire parvenir vos 2 meilleures séances avant la date demandée.

GRILLE DE RESULTATS DE : **Catégorie CADETS**

Date : **Date :**

Entrainement 1 : Premier Passage

Boule	Distance 1	Distance 2	Distance 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
TOTAL AR DISTANCE			
TOTAL GENERAL			

Entrainement 2 : Premier Passage

Boule	Distance 1	Distance 2	Distance 3
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
TOTAL PAR DISTANCE			
TOTAL GENERAL			

Entrainement 1 : Deuxième Passage

Boule	Distance1	Distance 2	Distance 3
1			
2			
3			
TOTAL AR DISTANCE			
TOTAL GENERAL			

Entrainement 2 : Deuxième Passage

Boule	Distance1	Distance 2	Distance 3
1			
2			
3			
TOTAL PAR DISTANCE			
TOTAL GENERAL			

Troisième Passage : Défi en 6 boules maximum

	BOULE 1 Distance 1	BOULE 2	BOULE 3	BOULE 4	BOULE 5	BOULE 6	DEFI REUSSI
ENTRAINEMENT 1							
ENTRAINEMENT 2							